



やわらぎ通信

第18号

発行／医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1

☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207 ✉oshikawa-hp@almond.ocn.ne.jp



理事長あいさつ

【パリオリンピックについて】

今年は、連日猛暑日が記録されるなど、例年にない暑い夏となっております。年々体調管理が難しくなっています。

夏が来れば、例年、テレビや新聞等により、先の大戦に関わる報道がなされます。これら報道やドラマを見聞きすることで、国の為に命を懸けて戦った先人達の苦勞、儚さや悔しさに思いを致すとともに、先の大戦で亡くなられた多くの方々に対して心よりご冥福をお祈りします。併せて、平和の尊さや大切さを改めて感謝致します。

更に、今年は7月末からパリオリンピック・パラリンピックが開催され、パリに集った各国の代表選手が、それぞれの競技で、自己の力や技を最大限に発揮し、国の代表として、全力で競技に臨みました。まさにスポーツによる平和の祭典でした。

各国の代表選手は自己のプライドや国の威信を懸けて、競技に向き合う姿や、最後まで諦めずに勝利に邁進する姿は、雄々しくあり、頼もしく思いました。また、勝負に破れて悔し涙を流す選手の姿でさせ、正々堂々と全力で取り組んだ結果であり、とても神々しく感じました。

こんな平和な日本だからこそ、テレビ中継等で自国の選手の活躍に一喜一憂していましたが、世界では、パリからさほど遠く離れていないウクライナやレバノンなど、戦火を交えている国が多くあります。特にウクライナでは、今もなお約3000人のアスリートやコーチが従軍し、既に470人以上の戦死者を出しているとの報道を見聞きしました。それでも、戦勝終結の兆しも見えず、今日も戦闘が続いています。平和の祭典と戦争をテレビを通じて見聞きし、改めて、平和とは何かを考えさせられる夏になった感じがします。

医療法人興生会 押川病院 院長 押川 達巳

当院からのお知らせ

【令和6年度健康診断】

特定健診・長寿検診・がん検診が始まっています。市町から案内が送付され、がん検診については、ご自身対象の項目が案内されています。

【診療報酬改定について】

糖尿病・高血圧・高脂血症で治療中の方は、6月から生活習慣病管理料にて計画的、総合的に治療に移行致しています。

.....詳しくは、受付までお問合せ下さい。

放射線室紹介

平素より大変お世話になっております。

放射線室長で診療放射線技師の田上直文です。放射線室は、医師や看護師と連携しつつ、日々の業務に取り組んでいます。

検査を受ける皆様のところとからだの負担をできるだけ軽減するため、コミュニケーションを大切に、いろいろな補助具等を使用するなど、負担軽減に対する取り組みを続けるとともに放射線に係る専門職として技術の向上に取り組み、より良い検査を提供できるよう、日々の努力を重ねています。

また、デジタル化を進めることで、被ばく低減を心がけているとともに、診療情報システムの構築により前回との写真を比較検討できるなど、質の高い診療を支援しています。

これからも、皆様の健康のサポートに関して、十分に期待に添えられるよう一層努力してまいりますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。

放射線室長 田上直人



お盆休みによる診療時間の変更について

☆8月13日(火)は、お盆休みのため休診となります。

8月14日(水)は、通常診療、15日(木)は午前中の診療となります。



8月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
◆	◆	◆	◆	▲	2	▲
④	5	6	7	▲	9	▲
⑪	⑫	⑬	14	▲	16	▲
⑱	19	20	21	▲	23	▲
⑳	26	27	28	▲	30	▲

○休診 □午前休診 ▲午後休診

9月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	▲	6	▲
⑧	9	10	11	▲	13	▲
⑮	⑯	17	18	▲	20	▲
⑳	㉓	24	25	▲	27	▲
㉑	30	◆	◆	◆	◆	◆

○休診 □午前休診 ▲午後休診



平成の重大ニュース プレイバック!

【平成11年(1999年)】には何があった!?



この年は日本の野球界が2人の大型新人に沸いた1年でした。まずは、西武ライオンズに入団した **松坂大輔投手**。当時18歳の松坂投手と25歳のイチロー選手の初対決は、まさに平成の怪物と平成のスーパースターの競演! 二人の対戦を一目見ようと多くの人が球場に足を運びました。この年の対戦結果は4打数3三振1四球で松坂投手に軍配が上がりました。また、松坂投手が敗戦した日に発したコメント「リベンジ」がこの年の流行語大賞にも選ばれました。一方、読売ジャイアンツの新人、**上原浩治投手**も、新ヒーローとして注目を集めました。高校時代から注目を浴びて華々しくデビューした松坂投手とは対照的に、**甲子園とは無縁で地道な努力を重ねてきた上原投手**。彼のそんな姿を表現した「雑草魂」も同年の流行語大賞になりました。



その他のニュース

アイドルグループの「嵐」がデビュー／GLAYが幕張メッセに20万人を動員(国内史上最大)／トルコや台湾で大地震が発生



知っ得!

家庭の健康ニュース



「何が体にいいの?」「選び方は?」 近年、話題の「健康食材」

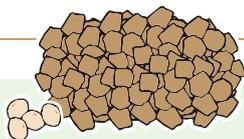
近年、健康食材として注目を集めている「大豆ミート」「オートミール」「植物性ミルク」「飲むオイル」。あなたは試されたことがありますか? 日常的に取り入れている方もいれば、なかなか手を出せないという方も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は、いま話題のこれら健康食材の**特徴**や**期待される健康効果**、**選ぶ時のポイント**などについてご紹介させていただきます。

大豆ミート

大豆ミートとは、**大豆を原料にした加工食品**です。見た目や食感が肉に似ているため**肉の代替品**として人気です。

健康効果

低カロリーで高たんぱくのため、ダイエットに役立ちます。**食物繊維**も豊富で、**ビタミン**や**ミネラル**、**イソフラボン**などの**抗酸化物質**も摂取できます。



選ぶポイント

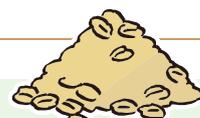
大豆ミートにはひき肉状のミンチタイプ、角切りのブロックタイプ、こま切れのフィレタイプといったさまざまな形状がありますので、**お料理に合わせて選んでみましょう**。

オートミール

オートミールとは、**オーツ麦を食べやすく加工したシリアル**の一種です。**栄養価の高さ**から注目を集めています。

健康効果

食物繊維は白米の約19倍、玄米の約3倍で、**腸内環境の改善**や**血糖値の上昇**をゆるやかにする効果が期待できます。また、**マグネシウム**や**鉄分**といった**ミネラル**も豊富です。



選ぶポイント

オートミールにはさまざまな種類があり、調理方法や調理時間、食感が異なります。米の代わりとして使うなら「**ロールオート**」、おかゆやリゾットには「**クイックオート**」が使いやすいでしょう。

植物性ミルク

植物性ミルクとは、**豆・ナッツ・穀物などを原料にした飲み物**です。健康だけでなく**環境にも配慮した食材**として広がっています。

健康効果

牛乳に含まれていない栄養を補給でき、牛乳よりも低カロリーです。また、**ミルクアレルギー**の方や、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたりする**乳糖不耐症**の方も安心です。



選ぶポイント

植物性ミルクには、豆乳やアーモンドミルク、ライスミルクなど、さまざまな種類がありますが、飲みやすくするために**砂糖**や**添加物**が多く含まれているものもあります。健康を意識するなら**無糖**、**無調整タイプ**がおすすめです。

飲むオイル

飲むオイルとは、**そのまま摂ることで健康効果が期待できる油**のことです。特に**オメガ3脂肪酸**を多く含む**エゴマ油**や**アマニ油**が人気です。

健康効果

オメガ3脂肪酸はイワシ・サンマ・サバのような青魚に含まれる油で、**動脈硬化**や**脳卒中**、**アレルギー**などの**予防効果**が期待できます。



選ぶポイント

オメガ3脂肪酸は酸化しやすいため、**開封したら早めに使い切れるサイズ**のものを選びましょう。また、加熱すると効果がなくなるため、料理の最後にかけてたり、ドレッシングやマリネでいただきます。保存は**冷蔵庫**でしてください。

さまざまな食材をバランスよく利用して健康作りに活かしましょう!

居宅介護支援事業所紹介

押川病院の居宅介護支援事業所は、介護支援専門員（ケアマネジャー）が、要介護認定を受けたご利用者様やご家族様にとって最適な介護サービスが提供できるように、居宅サービス計画（ケアプラン）の作成を行います。

ご利用者様が在宅（自宅）で生活が継続できるよう、ケアプランを基に、通所系サービス、訪問系サービス、福祉用具貸与等のサービスや保険外サービス（インフォーマル資源）の活用を行います。また、そのサービスが円滑に提供されるように事業所等との報告・連絡・調整を行う業務も実施しています。併せて、分かりにくい介護保険での行政の手続き等で、ご利用者様やご家族様への助言や介護更新認定等での代行申請も一部行っております。

介護の選択肢やご要望は、お一人おひとり違いますが、利用者様の心身の状態に合わせて、具体的なサービス内容を話し合い、より良い生活に繋がるように介護全般の相談やご利用者様の生活サポートを行ってまいります。今後とも、ご利用者様が自宅等で可能な限り自立した生活を送ることを確実に支えられるように頑張っていきますので宜しくお願いします。

居宅介護事業所 主任 大迫 恵美子



看護職員・医療事務職員等募集中 !!

-  正看護師・准看護師(病棟) 2名
-  看護補助者(病棟) 若干名(資格不要)
-  医療事務・受付 1名(資格不要)
-  ケアマネージャー(居宅事業所) 若干名
- 《問い合わせ先》0984-44-1005(代表)・・・担当:井上



顔と体の“むくみを予防する”スッキリレシピ

*** 材料 (12個分=4人分) ***

- | | |
|-------------------|------------------|
| 鶏むね肉 (脂身なし) …300g | 酒 ……………大さじ1と1/2 |
| 塩昆布 ……………7g | マヨネーズ …大さじ1と1/2 |
| 青じそ ……………6枚 | サラダ油 ……大さじ1と1/2 |
| 片栗粉 ……………大さじ1と1/2 | ハーブ(飾り用) ……………適宜 |
- ※写真ではルッコラを使用



こんぶ あお
昆布と青じその
ふわふわナゲット

*** 手順・作り方 ***

- 1 フードプロセッサーに、ひと口大に切った鶏むね肉、塩昆布、ちぎった青じそ、片栗粉、酒、マヨネーズを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせます。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて熱し、温まったら 1 をスプーンで小判型に成型し並べます。
- 3 3分ほど加熱しひっくり返したら、フタをしてさらに3分加熱します。 器に盛りつけ、ハーブをあしらいます。



*** ワンポイントアドバイス ***

鶏むね肉には、ナトリウムの排泄を促^{うなが}して、むくみを防ぐ働きのある**カリウム**が豊富です。 また、**塩昆布**には水溶性の食物繊維しよくもつせんいが多く含まれるため、胃腸の粘膜を保護して体内の水分を保ち、**便を柔らかくする**効果があります。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 173.8kcal
カリウム 303.6mg
食塩相当量 0.5g

